

## **Elva valla MV lamades surumises 2020 a juhend**

### **Eesmärk:**

Selgitada välja 2020 a Elva valla meistrid lamades surumises.

### **Aeg ja koht:**

- Võistlused toimuvad **laupäeval, 5. detsembril Elva Gümnaasiumis (Puiestee 2)**
- algusega kell 10.00
- kaalumine 09.00-09.45

### **Osavõtjad:**

- Elva valla meistrivõistlustel võivad osaleda kõik, kes elavad, õpivad või töötavad Elva vallas või esindavad Elva vallas tegutsevat spordiklubi (v.a. sportlastel, kellel kehtib EJTL-i võistluskeeld).
- Elva valla meistrid selguvad avatud klassi arvestuses.
- Võistlustel selgitatakse välja avatud klassi esikolmik vaid absoluutarvestuses IPF GL punktitableli alusel nii naiste kui ka meeste arvestuses. Eraldi kaaluklasside võitjaid välja ei selgitata.
- Kõik võistlejad vastutavad ise oma tervise eest.

### **Registreerimine:**

- Võistlustel osalemiseks on vajalik eelregistreerimine
- Registreerida saab e-posti teel skjousport@gmail.com
- Kirja pealkiri „**Elva valla MV**”, nimi, sünniaeg, telefoninumber, kaaluklass, klubi/asutus/kool
- Eelregistreerimise tähtaeg **04. detsember 2020 kell 15.00**

### **Osalemistasud:**

- Osalemistasu on 2 €.
- Osalustasu tuleb tasuda kaalumisel.
- NB! Võistlejatel, kes ei ole eelnevalt registreeritud, on osalemistasu 10 eurot.

### **Autasustamine:**

- Absoluutarvestuse esikolmikule meistrimedalid (IPF GL punktide järjestuse alusel).

### **Üldiselt:**

- Võisteldakse Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) jõutõstmise reeglistiku alusel.
- Lubatud on kasutada spetsiaalset jõutõstmise tugivarustust vastavalt Rahvusvahelise Jõutõsteliidu (IPF) reeglistikule.
- Võistlejal peab olema T-särk, ühes tükis trikoo ja sportlikud sisejalatsid.
- NB! Kõik võistlejad peavad olema valmis dopingukontrolliks!

Kõik käesolevas juhendis käsitlemata küsimused lahendab võistluste kohtunikekogu kohapeal.

Läbiviijaks on SK Jõusport koostöös Elva valla ja Eesti Jõutõsteliiduga.

NB! Maski kandmine on kohustuslik kõigile pealtvaatajatele ja võistlejate abilistele, pealtvaatajad peavad järgima 2+2 reeglit. Haigusnähtude korral tuleb jääda koju. Võistluste korraldajatel on õigus võistluspaigast ära saata isikud, kes ei täida antud juhiseid koroonaviiruse leviku tõkestamiseks.

SK Jõusport